

納豆春巻き

川本町学校給食センター

チーズ入り納豆春巻きは、給食でも大人気です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	10.9 g
カルシウム	77 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	27 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	30 mg
亜鉛	0.7 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

- 挽き割り納豆・・・30g
- 角切りチーズ・・・10g
- 葉ねぎ・・・3g・・・小口切り
- こいくちしょうゆ・・・2g
- 春巻きの皮・・・1枚
- 揚げ油・・・適量

献立の工夫のポイント・PR等

加熱すると納豆の匂いが気になりますが、チーズも入っていておいしいので、納豆嫌いの方でもおいしくいただけるはずです。

作り方

所要時間 20分

- 1 材料を混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。
- 2 1を春巻きの皮で包み、揚げる。

学校給食献立例



- ・五目ラーメン
- ・納豆春巻き
- ・りんご
- ・牛乳
- ・海藻サラダ